

Medizinische Studien Ganzkörperkältetherapie

Diverse Studien zu verschiedensten Erkrankungen wurden weltweit durchgeführt. Dennoch sind noch viele Bereiche unerforscht. Hier einige Studienergebnisse im Bereich der Medizin:

- „Serielle Ganzkörperkältetherapie im Criostream bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen.“ **Forschungsergebnisse:** Rückgang von proinflammatorischen Parametern u.a TNF-A, Verbesserung von Schmerzen bei Arthritis Psoriatica Rheumatica, Spondylitis; Physiotherapeutikum sinnvoll; [Studie zu Rheuma, Schmerzen, Prof. Dr. Lange](#)
- „Ganzkörperkryotherapie bei Patienten mit entzündlich-rheumatischen Erkrankungen“ **Forschungsergebnisse:** Schmerzlinderung auch in Langzeit; dadurch bessere Beweglichkeit und Beübung möglich; [Studie zu Rheuma, Schmerzen; Braun](#)
- „WHOLE-BODY CRYOTHERAPY IN INFLAMMATORY AND NON-INFLAMMATORY Rheumatic Diseases“, **Forschungsergebnisse:** Rückgang von Entzündungsparametern (CRP), Symptomen bei Bechterew, Rheuma, Fibromyalgie; [Studie zu Rheuma, Schmerzen, Dr. KARGUS](#)
- „Reduzierung des Arzneimittelverbrauchs nach Ganzkörperkältetherapie“, **Forschungsergebnisse:** Reduzierung von NSAR und Cortison bei Schmerzpatienten und Rheumapatienten möglich [Studie zur Medikamentenreduzierung bei chron. Schmerzen, Prof. Dr. Papenfuß](#)
- „Whole-Body Cryotherapy in Atopic Dermatitis“, **Forschungsergebnisse:** Juckreiz, Entzündung rückläufig, Cortison konnte reduziert werden; [Studie zu Hautkrankheiten](#)
- „Cryotherapy in osteoporosis“, **Forschungsergebnisse:** Kryotherapie zur Prophylaxe und Behandlung von Osteoporose sinnvoll; [Studie zu Osteoporose](#)
- „Die Bedeutung der Ganzkörperkältetherapie im Rahmen der Rehabilitation bei Patienten mit rheumatischen Erkrankungen“, **Forschungsergebnisse:** Schmerzen während der 4-wöchigen Behandlung deutlich rückläufig; [Studie zu Rheuma, Schmerzen; Déborah Metzger](#)
- „Analgetische Wirkungen von natürlichen Schwefelbädern und Kaltekammerexpositionen bei Fibromyalgie“, **Forschungsergebnisse:** Analgetische Wirkung von Ganzkörperkältetherapie auch bei Fibromyalgie; [Studie zu Schmerzen, Fibromyalgie; Gutenbrunner](#)
- „COLD CHAMBER EXPOSURES (−67,3°C, 3 MIN) IN FIBROMYALGIA SYNDROMES“, **Forschungsergebnisse:** Rückläufige Schmerzen; [Studie zu Schmerzen, Fibromyalgie; Gutenbrunner](#)
- „Effect of frequent WBC treatments on the back pain therapy in elderly men“, **Forschungsergebnisse:** Rückenschmerzen rückläufig bei nahezu täglich Ganzkörperkältetherapie; [Studie zu Schmerzen, Rückenschmerzen; Giemza](#)
- „Analgetische Wirkung einer Ganzkörperkältetherapie“, **Forschungsergebnisse:** Kryosauna als Teil einer Schmerztherapie sinnvoll; [Studie zu Schmerzen, Schmerztherapie](#)

- „an Whole-Body Cryotherapy with Subsequent Kinesiotherapy Procedures in Closed Type Cryogenic Chamber Improve BASDAI, BASFI, and Some Spine Mobility Parameters and Decrease Pain Intensity in Patients with Ankylosing Spondylitis?“, **Forschungsergebnisse:** Erhöhung von Beweglichkeit und Schmerzurückgang; [Studie zu Schmerzen, Schmerztherapie; Stanek](#)
- Kaminska-Staruch A, Olszewski J: „Evaluation of effectiveness of whole-body cryo-therapy in patients with tinnitus.“, **Forschungsergebnisse:** Kryosauna kann Tinnitus verbessern [Studie Tinnitus Kryosauna](#)
- Lubowska A, Szygula Z, klimek A J, Masafumi T: Do sessions of cryostimulation have influence on white blood cell count, level of IL 6 and total oxidative and anti-oxidative status in healthy men?“, **Forschungsergebnisse:** Kryosauna stärkt Immunsystem [Studie Immunsystem Stärkung Kryosauna](#)
- Miller E: Effects of the whole-body cryotherapy on a total antioxidative status and activities of some antioxidative enzymes in blood of patients with multiple sclerosis-preliminary study.“, **Forschungsergebnisse:** Antioxidative Effekte; als zusätzliche Kurzzeitbegleittherapie bei MS sinnvoll [Multiple Sklerose](#)
- Rymaszewska J1
„Whole-body cryotherapy as adjunct treatment of depressive and anxiety disorders.“, **Forschungsergebnisse:** Kryosauna als Ergänzung gut bei depressiven und Angststörungen [Studie Eissaunaanwendungen zu Depressionen, Angsttherapie](#)

Studien Ganzkörperkältetherapie im Leistungssport

- Poppendieck: „Cooling and performance recovery of trained athletes: a meta-analytical review“, **Forschungsergebnisse:** Cooling nach Belastungen hat so gute Auswirkungen, dass es sich bei Wettkämpfen positiv auswirken kann; [Studie für Athleten, Sport, Erholung, Leistungssteigerung](#)
- „THE WHOLE BODY CRYOTHERAPY IN SPORTS INJURIES AND SPORTS RELATED PAIN SYNDROMES TREATMENT D.BIAŁY“, **Forschungsergebnisse:** Verbesserung von Erholungsphasen; weniger Schmerzen und Schwellung; härteres Training möglich; [Studie zu Sport, Regeneration, Trainingsintensität](#)
- Ksiezopolska-Pietrzak K.: „Cryotherapy in osteoporosis“, **Forschungsergebnisse:** Schnelle Verbesserung von Schwellungen und Einschränkungen der Beweglichkeit; [Studie zu Osteoporose, Beweglichkeit](#)
- Ferreira-Junior: „Could whole-body cryotherapy (below –100°C) improve muscle recovery from muscle damage?“, **Forschungsergebnisse:** Entzündungsreaktion kurzfristig nach Training ist schwächer; möglicherweise auch langfristiger Effekt; [Studie zur Muskelregeneration, Entzündungsreaktion](#)
- Sutkowy: „Physical Exercise Combined with Whole-Body Cryotherapy in Evaluating the Level of Lipid Peroxidation Products and Other Oxidant Stress Indicators in Kayakers“, **Forschungsergebnisse:** Training in Kombination mit Eissauna verbessern

Leistungsfähigkeit und mögliche Trainingsintensität (getestet an polnischer Kayak-Nationalmannschaft); [Studie zur Leistungssteigerung von Sportlern](#)

- Celestyna Mila-Kierzenkowska: „The Effect of Submaximal Exercise Preceded by Single Whole-Body Cryotherapy on the Markers of Oxidative Stress and Inflammation in Blood of Volleyball Players“, **Forschungsergebnisse:** Antientzündlicher Effekt; [Studie zum Sporttraining, Entzündung](#)
- James Selfe: „The Effect of Three Different (-135°C) Whole Body Cryotherapy Exposure Durations on Elite Rugby League Players“, **Forschungsergebnisse:** nach 2 minütiger Eissaunasitzung zeigten sich positive Effekte in Oxygenierung, Regenerierung; [Studie zur Leistungssteigerung / Länge der Eissaunasitzung](#)
- Sy Ma: „Effects of whole-body cryotherapy in the management of adhesive capsulitis of the shoulder (Arch Phys Med Rehabil. 2013)“, **Forschungsergebnisse:** Verbesserung von ROM bei adhäsiver Kapselentzündung der Schulter mit Cryotherapie; [Studie zur Kapselentzündung, Schulter, Beweglichkeit](#)
- Banffi: „BENEFICIAL EFFECTS OF THE WHOLE-BODY CRYOTHERAPY ON SPORT HAEMOLYSIS“, **Forschungsergebnisse:** Hämolyse wird durch Kältetherapie vermindert. [Studie zu Hämolyse](#)
- „Banffi: Whole-Body Cryotherapy in Athletes“, **Forschungsergebnisse:** Entzündungsstoffe werden verringert. Positive Effekte auf Muskelenzyme Creatinkinase und Laktatdehydrogenase; insgesamt gibt es trotzdem keine Laborveränderungen, die auf Doping schließen lassen [Studie zu Laktat](#)
- Banffi: „Effects of the whole-body cryotherapy on NTproBNP, hsCRP and troponin I in athletes“, **Forschungsergebnisse:** Eissauna hat keinen negativen Einfluß auf die Herzmuskulatur [Studie zur Herzmuskulatur](#)
- Pournot H: „Time-Course of Changes in Inflammatory Response after Whole-Body Cryotherapy Multi Exposures following Severe Exercise“, **Forschungsergebnisse:** Antientzündliche Stoffe steigen und entzündliche nehmen ab durch Kältetherapie). [Studie Entzündung Sport Kryosauna](#)
- Winfried Joch: „Precooling als Mittel der Leistungssteuerung in Training und Wettkampf“, **Forschungsergebnisse:** Positiv-Effekte sind für unterschiedliche Belastungsbereiche nachgewiesen worden, – bei hohen Intensitäten (anaerobe Energiebereitstellung: Leichtathletik), – bei Belastungen von 85 % der individuellen maximalen Herzfrequenz, also einer mittleren Beanspruchung, – bei Belastungen im GA-1-Bereich (aerobe Energiebereitstellung: Rudern). [Studie Leistung aerob anaerob Sport Kryosauna](#)
- Winfried Joch (Projektleiter), Sandra Ückert, Reinhard Fricke: „Die Bedeutung kurzfristig und hoch dosierter Kälteapplikation für die Realisierung sportlicher Leistungen“, **Forschungsergebnisse:** Leistungsfördernd, Ausdauersport, Regenerationssteigernd. [Studie Entzündung Sport Kryosauna](#)
- Klimek A T, Lubkowska A, Szygula Z, Chudecka M, Fraczek B: „Influence of the ten Sessions of the whole body cryostimulation on aerobic and anaerobic capacity“, **Forschungsergebnisse:** Anaerobe Kapazität wird gesteigert, Stärke und Geschwindigkeit [Studie Leistung Sport Kryosauna](#)

Zusammenfassende Studie Kryosauna

Im Folgenden finden Sie eine zusammenfassende Studie zu verschiedenen Themengebieten von Rheuma bis Sport in deutscher Sprache:

- W. Papenfuß: „Zum gegenwärtigen Stand der Erforschung und Nutzung von Ganzkörperkälteanwendungen“, **Forschungsergebnisse**:Eine selektive Literaturstudie zu verschiedenen Einsatzgebieten der Kryosauna, November 2011 [Studie für Sportler oder zu anderen Einsatzgebieten](#)